

Das Leben findet jetzt statt

Warum nur bereuen auf dem Sterbebett so viele Menschen, dass sie im Leben nicht getan haben, was sie doch »für ihr Leben gern« getan hätten. Mit seinem neuen Buch »Die Liste vor der Kiste« macht Ruediger Dahlke Mut und gibt Anleitung, wie wir uns unsere Herzenswünsche erfüllen, solange noch Zeit ist.

Das Mantram der bürgerlichen Welt lautet: »Hoffentlich geschieht nichts«. Ob man zu einer Weltreise aufbricht oder zu einer Reise nach innen in eigene Schattenwelten, praktisch immer wird man mit dieser nett gemeinten Hoffnung verabschiedet, die doch – bei näherer Betrachtung – eher auf einen Fluch hinausläuft. Warum sollte ich zu Reisen in die äussere oder die eigene innere Welt aufbrechen, wenn ich hoffe, dass nichts geschieht? Diese absolute Entwicklungsfeindlichkeit ist zu einem Markenzeichen geworden, das dem kulturellen Auftrag diametral entgegen läuft, erwartete doch Christus von uns, dass wir – heiss oder kalt – uns in die Extreme des Lebens hineinwagen, um ein erfülltes Leben zu haben, wie er ausdrücklich sagt.

Mit dem Mantram »Hoffentlich geschieht nichts« schaffen es die meisten, sich lauwarm durchs Leben zu

mogeln, ohne irgendwo anzustossen oder gar anstössig zu werden, und auf dem Grabstein steht dann eine 50-Prozent-Lüge: Geboren 1935 stimmt natürlich noch, aber stimmt verstorben 2014 tatsächlich auch? Die allermeisten der »Hoffentlich geschieht nichts«-Anhänger sterben bereits Mitte ihrer 40er-Jahre und lassen sich dann erst in ihren 80-ern eingraben. Die zweite Lebenshälfte ist nur noch ein Gelebe, das zu meist auf dem Totenbett bereut wird.

Träume, Wünsche, Hoffnungen notieren und leben

An erster Stelle bei allen Untersuchungen, die sich Menschen auf den letzten Metern ihres Lebens widmen, steht das Bedauern über das ungelebte Leben – es gar nicht erst versucht zu haben, die eigenen Wünsche, Träume und Visionen zu verwirklichen. Als nächstes folgt Reue über mangelnde Disziplin in Bezug auf die Umsetzung erkannter Wahrheiten. Viele klagen auch, zu viel gearbeitet und zu wenig Zeit mit Freunden verbracht und zu wenig Gefühl ausgedrückt zu haben.

Wie wäre es da – einer Anregung Paulo Coelhos folgend – darauf hin zu leben, dass auf dem eigenen Grabstein stehen möge: Sie lebte noch als sie starb!

Eine wundervolle Steilvorlage dazu vermittelt der Film »Das Beste kommt zum Schluss« mit Morgan Freeman und Jack Nicholson, einem Automechaniker, der sein Leben seiner Familie geweiht hat, und einem Multimillionär, der nur fürs Geldverdienen lebt. Als beide die Lungenkrebsdiagnose ereilt, landen sie im selben Krankenzimmer. Als schliesslich auch noch die Chemotherapie scheitert, greift Nicholson eine Idee Freemans auf, der eine Löffel-Liste angefangen hatte, eine Liste mit all seinen noch offenen Lebensträumen, die noch zu erledigen

wären, bevor man den Löffel abgibt. Nicholson steigt darauf ein und sie beginnen im Angesicht ihres sicheren Todes ein neues mutiges, ja abenteuerliches Leben. Und tatsächlich kommt für beide nun das Beste zum Schluss. Sie versuchen sich gegenseitig aus den Fallen ihres jeweiligen Lebens herauszuhelfen. Freeman bleibt dabei seinem (Krebs)Muster treu, und wagt nicht, sich aus der Enge seines Lebens zu befreien und stirbt in der von den Ärzten vorgegebenen Zeit. Nicholson aber wagt den Sprung in eine für ihn neue Dimension und öffnet sich der Welt der Gefühle. Damit bricht er sein Krebsmuster und lebt noch viele Jahre als »verdammtes Wunder«, wie er sagt.

Als schliesslich beider Asche in Kaffee-Dosen nebeneinander auf einem Himalaya-Gipfel ruht, kann Nicholsons Assistent den letzten Punkt auf der Eimerliste abhaken, etwas Majestätisches zu erleben. Wir Zuschauer aber bleiben mit einem sehr hoffnungsvollen Gefühl zurück: Wir

brauchen nicht erst auf eine Krebsdiagnose zu warten oder auf das Scheitern der Chemotherapie, wir können gleich jetzt anfangen zu leben. Dabei ist eine wundervolle Hilfe, seine noch offenen Wünsche, Träume und Visionen auf eine eigene Löffelliste zu schreiben.

Damit diese auch umfassend und nachhaltig wird, habe ich »Die Liste vor der Kiste« geschrieben, das lebensrettende Buch zum Film, das zur Verwirklichung auch der kühnsten und mutigsten Träume und Visionen und auch der kleinen und besonders wichtigen verhelfen kann. Für uns Bedeutsames darf nicht in Vergessenheit geraten, damit sich am Ende nicht ein Stau von Unerledigtem ergibt, wie er Sterbenden oft zu schaffen macht. Wir sollten uns auch nicht scheuen, sogar die ganz grossen Träume und hochfliegenden Wünsche auf die Liste zu setzen.

Es ist nie zu spät

Ich empfehle, eine solche Liste möglichst lange vor der »Kiste« anzulegen. Die Tatsache, noch nicht in Zeitnot zu sein, noch von keiner Diagnose in Enge und Angst getrieben zu werden, kann Mut machen und Kraft schenken. Es ist nicht ratsam, alle Wünsche und Träume (ewig) aufzuschieben, bis es irgendwann (zu) spät ist. Wir haben heute, in diesem Moment, nichts zu verlieren und alles zu gewinnen.

Folgende Fragen können für eine persönliche Liste hilfreich sein:

- Könnte mich dieser Punkt auf der Liste richtig wachrütteln, aufwecken, lebendig machen? Anders gesagt: Wobei könnte ich mich so richtig angemacht im Sinne von angeschaltet und elektrisiert und lebendig fühlen?
- Was würde mich (positiv) in Spannung und Erwartung versetzen?
- Was könnte mich begeistern? Denn nur im Zustand der Begeisterung kann sich wirklich etwas verändern und entwickeln bis auf Gehirnebene, wo dann Neurotransmitter der Belohnung aktiviert werden – wie es der Neurobiologe Professor Gerald Hüther so eindrucksvoll belegt.
- Was könnte mein wahres Wesen erblühen lassen, mich von innen heraus erfüllen, um mein Belohnungssystem anzuschalten?
- Wobei könnte ich so richtig aufwachen und für das Leben erwachen? Wobei auf neue Ideen kommen? Ist (mir) das schon einmal geschehen und, wenn ja, wobei?
- Wo und wie könnte ich das Leben – im besten Sinne – wagen? Auch wenn dieses Wagnis nicht leicht erscheint, sondern sich vor allem herausfordernd anfühlt?
- Welche Herausforderungen habe ich bisher noch ignoriert und könnte sie jetzt annehmen?
- Was will das Leben von mir? Wo bin ich persönlich gemeint?
- Habe ich eine Gabe gefunden, die ich – im doppelten Sinne – dem Leben zu geben habe und die durch meine Begabung schimmert?
- Wann ist der Ruf an mich ergangen? Was habe ich daraus gemacht? Ist daraus Berufung entstanden?
- Wo ist meine Lebensfreude geblieben? Wie kann ich sie wiederfinden und in mein Leben einspeisen?

Vorsicht bezüglich der (Lieblings-)Ausrede, es sei nun schon zu spät. Für die (lebens-)wichtigen Punkte ist es nie zu spät!

Ruediger Dahlke

Literatur von Ruediger Dahlke zum Thema:

»Die Liste vor der Kiste«, Terzium 2014
 »Die grosse Verwandlung – wir sterben und werden weiter leben« Crotona
 Trilogie: »Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben«, »Das Schattenprinzip« und »Lebensprinzipien« (alle Goldman-Arkana)
 Infos: www.dahlke.at – www.taman-ga.at
www.mymedworld.cc



Mit einer Liste der Wünsche, die man in seinem Leben realisieren möchte, lassen sich diese leichter in die Tat umsetzen.
Foto: pd